



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA</b>	<b>Menestra al ajillo</b> (zanahoria, guisante, coliflor, judía) <b>Pollo en salsa con arroz</b> Fruta	<b>Alubias guisadas</b> (cebolla, zanahoria, chorizo, panceta) <b>Merluza a la romana</b> Yogur/Fruta	<b>Ensalada cesar</b> (lechuga, tomate, bacón, picatostes, mayonesa) <b>Albóndigas con patatas al horno</b> Fruta	<b>Macarrones integrales con atún</b> <b>Lomo de cerdo con puré de coliflor</b> Fruta	<b>Crema de calabacín</b> (calabacín, cebolla, patata) <b>Tortilla española con ensalada mixta</b> Fruta
<b>2ª SEMANA</b>	<b>Judías con chorizo</b> (judías, patata, chorizo) <b>Pizza con jamón/Macarrones con tomate</b> Fruta	<b>Crema de verduras</b> (zanahoria, calabaza, cebolla, patata) <b>Merluza a la marinera</b> Fruta	<b>Sopa de verduras</b> (calabacín, zanahoria, cebolla) <b>Paella</b> (arroz, pollo, zanahoria, pimiento, guisantes, cebolla) Fruta	<b>Ensalada de huevo</b> (lechuga, huevo, tomate, maíz, zanahoria) <b>Milanesa de pollo con pasta integral</b> Fruta	<b>Lentejas vegetales</b> (calabaza, calabacín, cebolla, zanahoria) <b>Maruca al horno con ensalada</b> Yogur/Fruta
<b>3ª SEMANA</b>	<b>Brécol salteado</b> (brécol, zanahoria, coliflor, bacón) <b>Macarrones integrales con boloñesa</b> Fruta	<b>Ensalada de atún</b> (lechuga, tomate, atún, espárragos, aceitunas) <b>Pollo asado con patatas</b> Fruta	<b>Ensalada de garbanzos</b> (lechuga, garbanzos, huevo, maíz, zanahoria) <b>/Garbanzos con espinacas</b> (garbanzos, cebolla, zanahoria, chorizo, panceta) <b>Merluza al horno con menestra</b> Yogur	<b>Sopa de verduras</b> (calabacín, zanahoria, cebolla) <b>Hamburguesa con patatas fritas</b> Fruta	<b>Crema zanahoria</b> (zanahoria, cebolla, patata) <b>Tortilla española con ensalada</b> Fruta
<b>4ª SEMANA</b>	<b>Guisantes con jamón</b> <b>Fideuá pollo</b> (pollo, cebolla, zanahoria, pimiento) Fruta	<b>Ensalada de arroz</b> (arroz, huevo, maíz, zanahoria) <b>/Caldo gallego</b> (repollo, patata, costilla) <b>Raxo con patatas al horno</b> Fruta	<b>Ensaladilla</b> (atún, patata, zanahoria, guisantes, mayonesa) <b>Maruca al horno con ensalada</b> Fruta	<b>Lentejas vegetales</b> (zanahoria, calabaza, calabacín, cebolla) <b>Ternera guisada</b> (patata, zanahoria, judías, cebolla) Fruta	<b>Ensalada de pasta integral</b> (queso, jamón york, aceitunas) <b>Merluza a la gallega</b> Yogur/Fruta

**Septiembre**

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Octubre**

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**Noviembre**

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**Diciembre**

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**Enero**

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Febrero**

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

**Marzo**

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Abril**

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**Mayo**

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Junio**

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Existen menús adaptados para los alumnos que presentan alguna alergia o intolerancia alimentaria. Asimismo, se adaptarán los platos del menú base a las necesidades de dieta blanda o astringente que pueda requerir el alumnado.**

## RECOMENDACIONES PARA EL DESAYUNO

Se debe combinar todos los días un lácteo (leche, yogurt, queso) -aporte de proteínas- con cereales, galletas o pan -aporte de hidratos de carbono- y fruta o zumo natural -aporte de vitaminas-.

Nota: para prevenir cualquier incidente relacionado con alergias e intolerancias alimentarias, está prohibido que los alumnos de Ed. Infantil y Ed. Primaria traigan al colegio cualquier tipo de alimento.

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Preparar la cena con alimentos que no se hayan consumido durante la comida, elaborados de manera ligera y sencilla, evitando fritos y comidas grasas y aportando al menos 5 frutas y verduras al día.

Recuerde: la cena debe de ser ligera para asegurar un buen descanso. Acompañar de pan y agua suficiente.

## FRECUENCIAS DE CONSUMO RECOMENDADAS

En el primer plato: Verdura y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 ó 4 días a la semana pasta, arroz y patatas. En el segundo plato: Huevo entre 1 ó 2 días a la semana, pescado 3 ó 4 días a la semana. Carne que no tenga grasa: ternera, ave, conejo y cerdo magro.

COMIDA	CENA
Si tengo cereales, fécula o legumbres...	Hortalizas crudas o verduras cocidas.
Verduras	Cereal o fécula
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta